



Fysakplan

Uke: 47&48

Uke: 47		8a	8b	8c	9a	9b	9c	10a	10b	10c
Mandag	18/11	Stratego	Tur nord	Tur sør	Scrabble		Tur øst	Terminprøve norsk sidemål		
Tirsdag	19/11	Håndb.cup jenter		Stratego	Terminprøve engelsk					Kin-ball
Onsdag	20/11	Tur sør	Håndb.cup jenter		Stratego	Tur øst		Scrabble	Kin-ball	Kanonball
Torsdag	21/11	Håndb.cup jenter	Stratego	Håndb.cup jenter	Styrketerning	Mattemix	Kanonball	Tur nord	Tur sør	Tur øst
Fredag	22/11	Kanonball			Tur nord	Stratego	Scrabble	Kin-ball		

Uke: 48		8a	8b	8c	9a	9b	9c	10a	10b	10c
Mandag	25/11			Scrabble	Mattemix		Kin-ball		Stratego	
Tirsdag	26/11	Håndb.cup gutter	Scrabble	Kin-ball		Håndb.cup gutter	Tur sør	Utprøving vgs		
Onsdag	27/11	Scrabble	Kin-ball		Kanonball	Styrketerning	Håndb.cup jenter	Utprøving vgs		
Torsdag	28/11		Kanonball	Mattemix	BKS	Scrabble	Stratego	Tur sør	Tur øst	Tur nord
Fredag	29/11	Kin-ball			Tur sør	Kanonball	Mattemix	Stratego		Håndb.finale g

Håndballcupen fortsetter også i denne perioden! Jentene på 8. trinn spiller i uke 47. I uke 48 blir det semifinaler. Semifinalen for guttene er klar, mens det fortsatt er uklart hvem 9C-jentene møter i sin semifinale. Det blir også finale for guttene, der 10 C spiller mot vinneren av 8A og 9B.

Ellers er det litt vanskelige føreforhold ute om dagen og vanskelig å si hvordan det blir fremover. Det er ikke lengre mulig med f.eks. basketball, mens det fortsatt er for tidlig for jet-ski og aking. Det blir derfor lagt opp til aktiviteter som kan gjennomføres både ute og inne. Bruk gjerne klasserom, kantina eller gymsal Fryal (hvis den er ledig).

Mattemix: Finn egnet område. Utstyr: Store terninger, laminerte hvite ark og white-boardtuser. <https://fysak.net/aktiviteter/matematikk-mix>

Stratego: Finn egnet område, gjerne ute. Mappe med kortstokk og instruksjon ligger i hylla på FysArommet. <https://fysak.net/aktiviteter/stratego>

Styrketerning: Klasserom eller kantina. Ta med laminerte ark med øvelser og boks med terninger. Del inn i fem lag. Organiser gjerne som stafett.

To terninger for øvelse. Kast en terning et gitt antall ganger for repetisjoner.

BKS: Balanse, koordinasjon og styrke. Kasse med øvelser ligger på FysArommet. Utføres på klasserom. <https://fysak.net/aktiviteter/styrketrening-sirkel>

Kin-ball: Bruk kunstgressbanen. Del i tre lag, husk minst to ulike sett vester, kjegler til markering av bane og stor ball! <https://fysak.net/aktiviteter/kin-ball>

Se ellers inspirasjon her: https://www.klubben.no/tips/aktivitetstips_for_%C3%A5_f%C3%A5_barn_i_aktivitet/aktivitetstips_kin-ball-leker

Scrabble: Bruk asfaltbanen. 4 kasser med bokstaver ligger på fysakrommet. Varier aktiviteten. <https://slus.org/fysak-aktivitet/scrabble/>

Kanonball: <https://fysak.net/aktiviteter/kanonball>